

Griechisches Gemüse

Als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten.
Zutaten für etwa 4-8 Portionen, je nach Verwendung:

150 g Perlzwiebeln	2-3 El Olivenöl
1 kleiner Blumenkohl	2 Zweige Thymian
1 Fenchelknolle	4 Lorbeerblätter
4 junge Artischocken	1 Knoblauchzehe
150 g kleine Champignons	einige Safranfäden
500 g Tomaten	50 g Weißwein
je 1 Tl schwarze Pfeffer, Koriandersaat	350 g Gemüsefond
beides grob zerstoßen	Salz, Zucker
	Handvoll Petersilie

Vorbereitung:

Perlzwiebeln schälen.

Blumenkohl putzen und in etwa walnussgroße Röschen teilen.

Fenchel putzen, längs halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Champignons putzen und evtl. halbieren.

Artischocken putzen, halbieren oder vierteln und in Zitronenwasser legen.

Tomaten wie üblich abziehen und vierteln.

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 ° C (Unter-/Oberhitze) vorheizen.
2. Olivenöl in einem Bräter (Bratentopf) erhitzen, die zerstoßenen Gewürze darin leicht anrösten.
3. Angedrückte Knoblauchzehe, Thymian und Lorbeerblätter zufügen, kurz mitrösten.
4. Danach Perlzwiebeln, Fenchel, Blumenkohl, Artischocken und die Champignons zufügen.
Alles mit Salz und Zucker würzen, leicht glacieren lassen.
5. Die Safranfäden darüber verteilen und alles mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen.
Gemüsefond angießen, das Gemüse abgedeckt im heißen Backofen etwa 15-20 Minuten garen.
6. Tomatenviertel untermischen und weitere 10-12 Minuten garen.
7. Gemüse falls nötig, noch einmal abschmecken und die fein geschnittener Petersilie zugeben.
Als Gemüsebeilage oder zusammen mit Pilaw oder Weißbrot als Hauptgericht servieren.